ARTENGO

PERSONAL COACH

rif. istruzioni: 1664.064B

IT

SOMMARIO

1 DESCRIZIONE 3

2 PRIMO UTILIZZO 4

3 FUNZIONAMENTO DI PERSONAL COACH CON L'OROLOGIO 5
- 3.1 Installazione di Personal Coach sulla racchetta 5
- 3.2 Passare dalla modalità stand-by alla schermata iniziale 5

4 MODALITÀ ALLENAMENTO 6
- 4.1 Installazione 6
- 4.2 Avviare la modalità Allenamento 8
- 4.3 Accedere alle statistiche durante la modalità Allenamento 9
- 4.4 Interrompere la modalità Allenamento 9

5 MODALITÀ PARTITA 10
- 5.1 Installazione 10
- 5.2 Avviare la modalità Partita 11
- 5.3 Accedere alle statistiche durante la modalità Partita 12
- 5.4 Interrompere la modalità Partita 12

6 MODALITÀ SFIDA 13
- 6.1 Installazione 13
- 6.2 Sfida 14
- 6.3 Pausa 14
- 6.4 Interrompere la modalità Sfida 15

7 MODALITÀ CORSA 15
- 7.1 Installazione 15
- 7.2 Avviare la modalità Corsa 17
- 7.3 Accedere alle statistiche 19
- 7.4 Interrompere la modalità Corsa 19

8 STATISTICA 20
- 8.1 Risultati modalità Allenamento in breve 20
- 8.2 Risultati modalità Partita in breve 20
- 8.3 Risultati modalità Sfida in breve 20

9 REGOLAZIONI 21
- 9.1 Impostazione dell'orologio 21
- 9.2 Attivazione / disattivazione della fascia cardiofrequenzimetro 22
- 9.3 Attivazione / disattivazione di ON miles POD 22
- 9.4 Impostazioni utente 23

10 NOTIFICHE 23
- 10.1 Frequenza cardiaca massima 23
- 10.2 Personal Coach non rilevato 24
- 10.3 Batteria scarica 24

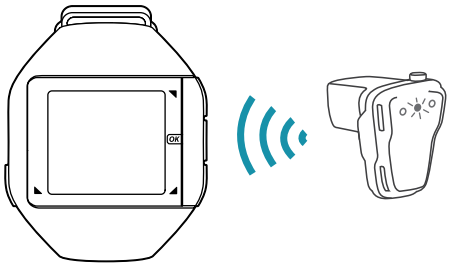
11 AVVERTENZE D'USO 25

12 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI 26
- 12.1 Ritmo cardiaco anomalo 26
- 12.2. Velocità e disatanza anomale 26
- 12.3 Pila orologio scarica 26
- 12.4 Rilevamento sensore Personal Coach 27

13. CARATTERISTICHE TECNICHE 28
14 GARANZIE 28
15 SOSTITUZIONE DELLE PILE 29
15.1 Sostituire la pila dell'orologio 29
16 CONTATTATECI 30

1 DESCRIZIONE

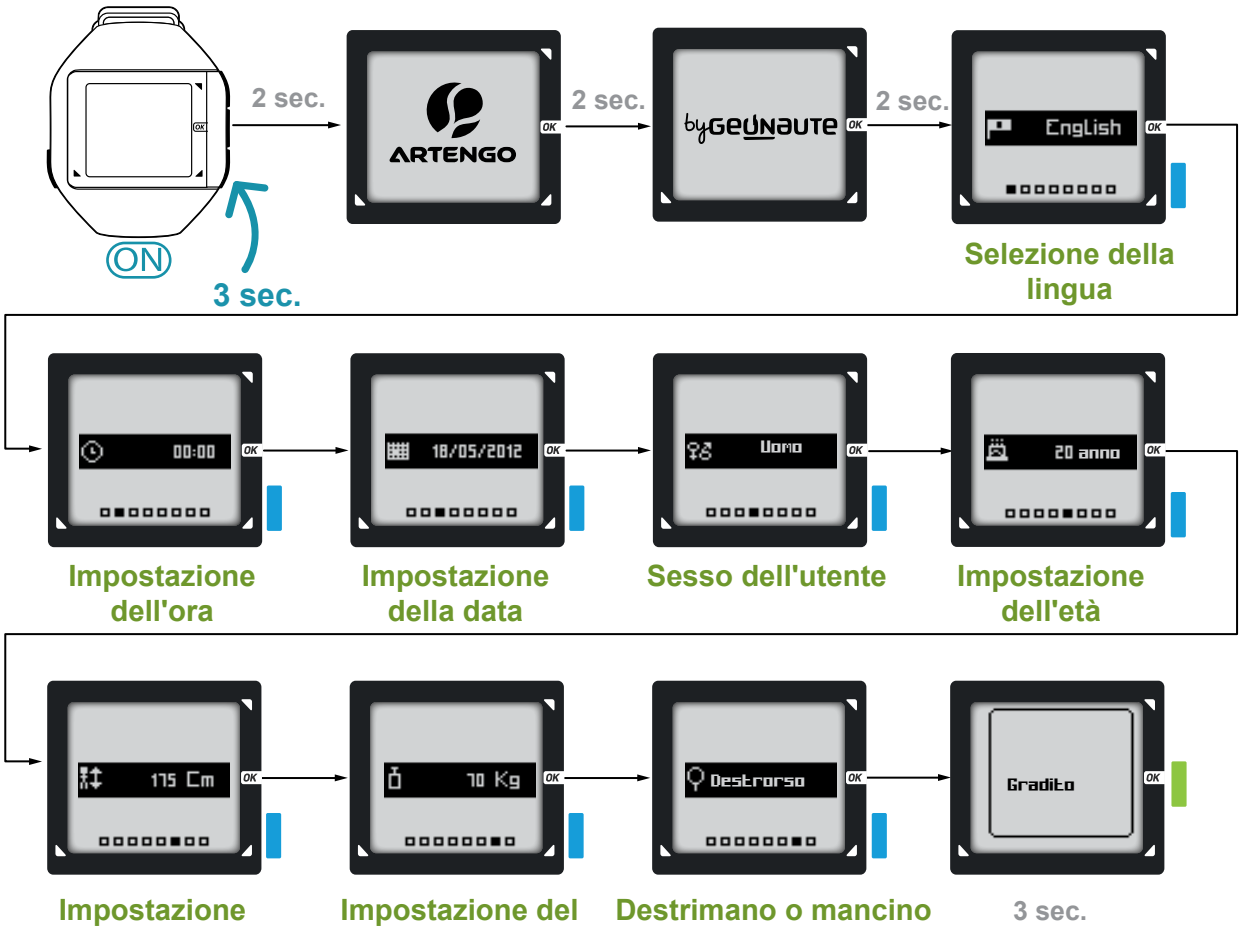
L'orologio Personal coach permette di visualizzare in tempo reale le informazioni inviate dal sensore Personal Coach.



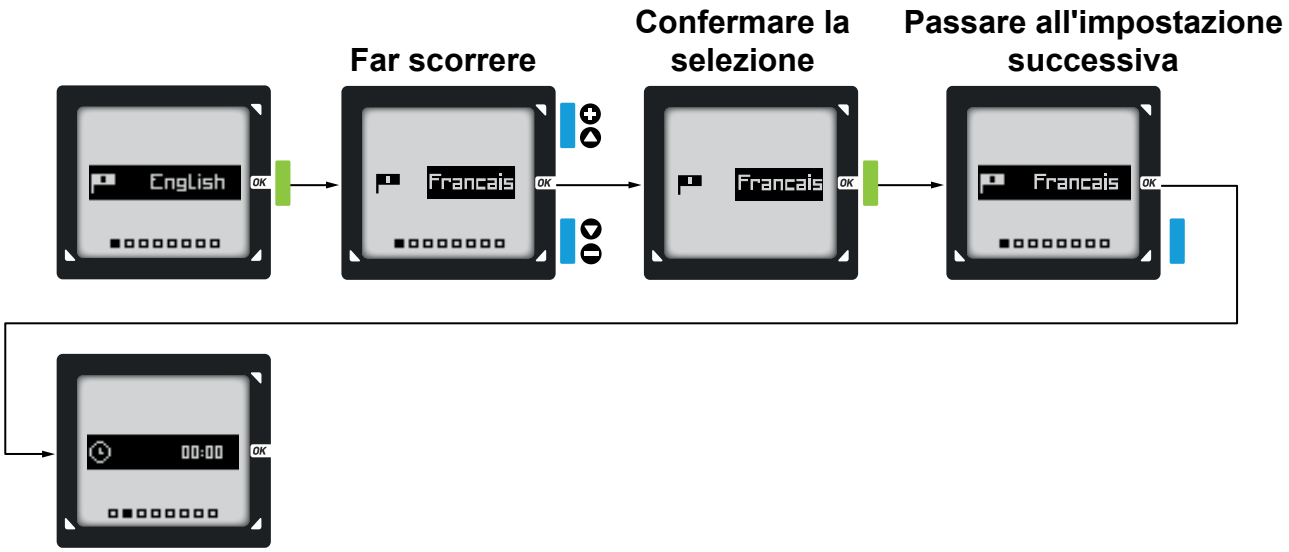
Modalità:

Tennis / Allenamento	Rilevamento di tipo di colpo (dritto / rovescio / servizio), centraggio della palla e velocità del servizio.
Tennis / Partita	Rilevamento di tipo di colpo (dritto / rovescio / servizio), centraggio della palla e velocità del servizio. Salvataggio del proprio punteggio.
Tennis / Sfida	Misurare la velocità del servizio e confrontarla con quella di un altro giocatore.
Corsa	Misurare la propria attività fisica facendo jogging prima di iniziare a giocare a tennis.
Statistica	Visualizzazione delle varie sedute di tennis in breve.
Regolazioni	Regolazione delle impostazioni personali.

2 PRIMO UTILIZZO

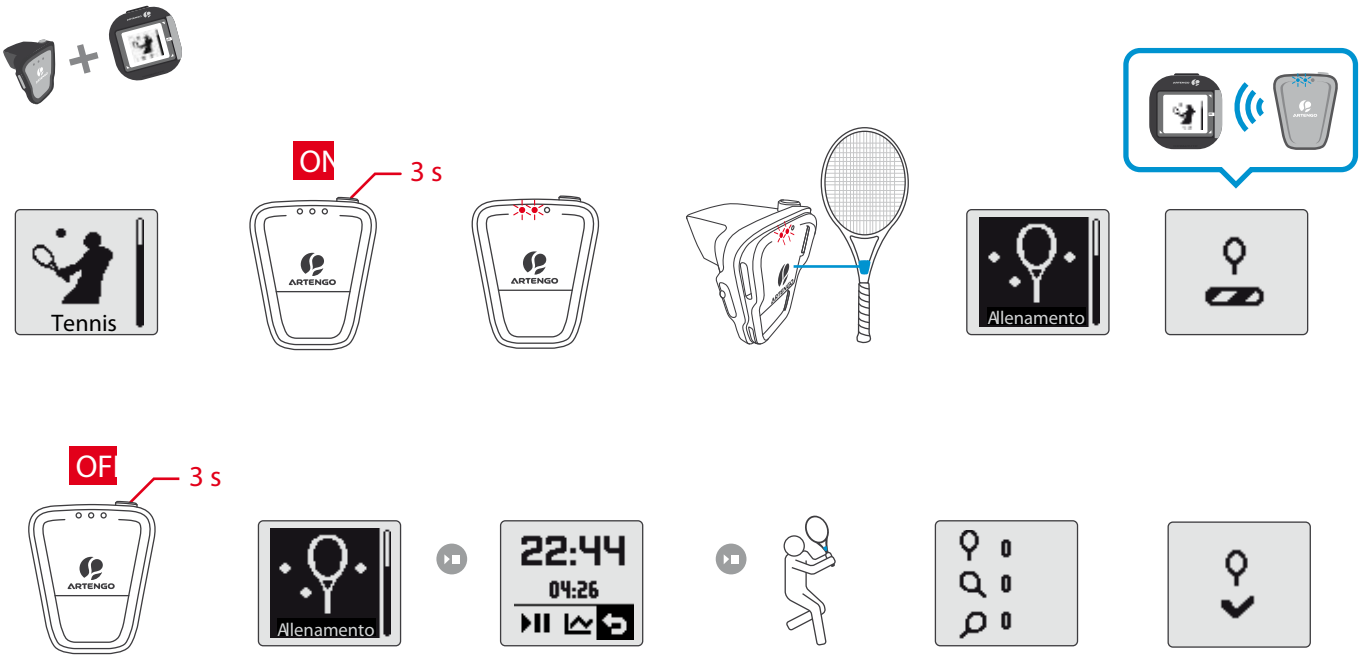


Comandi comuni per tutte le impostazioni



3 FUNZIONAMENTO DI PERSONAL COACH CON

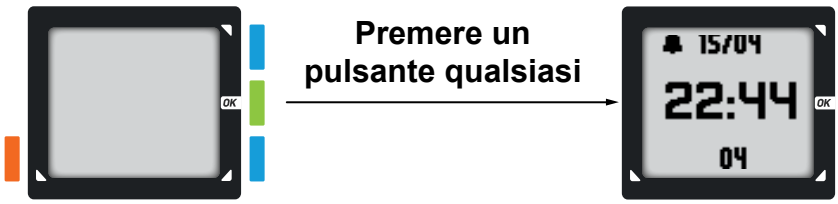
3.1 Installazione di Personal Coach sulla racchetta



Dopo aver acceso il sensore Personal Coach, per collegare l'orologio si hanno a disposizione 5 minuti.

Trascorsi 5 minuti, per fare un nuovo tentativo, sarà necessario spegnere e riaccendere

3.2 Passare dalla modalità stand-by alla schermata iniziale



Se non è in corso nessuna attività, quando viene visualizzata l'ora l'orologio entra in modalità stand-by.

Premere un pulsante qualsiasi per uscire dalla modalità stand-by.

Così facendo sarà possibile iniziare una nuova sessione.

4 MODALITÀ ALLENAMENTO

4.1 Installazione

Prima di avviare la modalità Allenamento installare Personal Coach sulla racchetta, ***v. pag. 5***.

NOTA: Il presente messaggio appare solo le prime 3 volte che si avvia la modalità Allenamento.

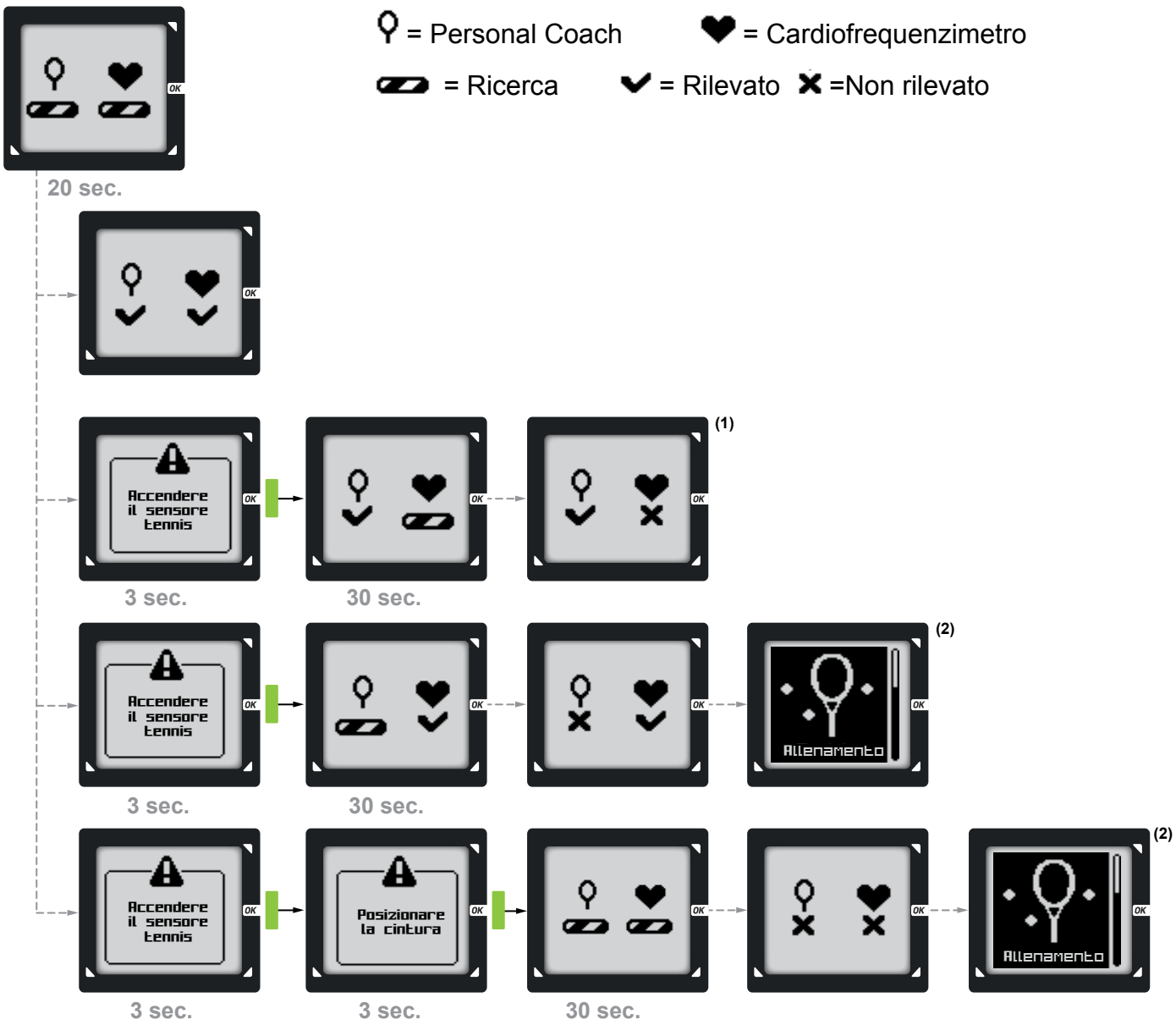
Ⓐ Collegare l'orologio a Personal Coach

(1) Personal Coach non è stato rilevato dall'orologio; controllare che Personal Coach sia acceso prima di avviare una nuova ricerca.
Se anche dopo aver ripetuto la procedura Personal Coach non è rilevato dall'orologio, consultare il paragrafo relativo all'assistenza tecnica a ***pag. 26.***

Ⓑ Collegare l'orologio alla fascia cardiofrequenzimetro

Installare la fascia cardiofrequenzimetro.

Attivare la fascia cardiofrequenzimetro, ***v. pag. 22***.



(1) Se la fascia cardiofrequenzimetro non viene rilevata, controllare che sia installata correttamente. La modalità Allenamento può essere avviata anche se il cardiofrequenzimetro non è stato rilevato. In tal caso le informazioni relative al ritmo cardiaco non saranno visualizzate.

(2) Personal Coach non è stato rilevato dall'orologio; controllare che Personal Coach sia acceso prima di avviare una nuova ricerca.
Se anche dopo aver ripetuto la procedura Personal Coach non è rilevato dall'orologio, consultare il paragrafo relativo all'assistenza tecnica a ***pag. 26.***

4.2 Avviare la modalità Allenamento

4.2.1 Giocare

4.2.2 Pausa

PAUSA

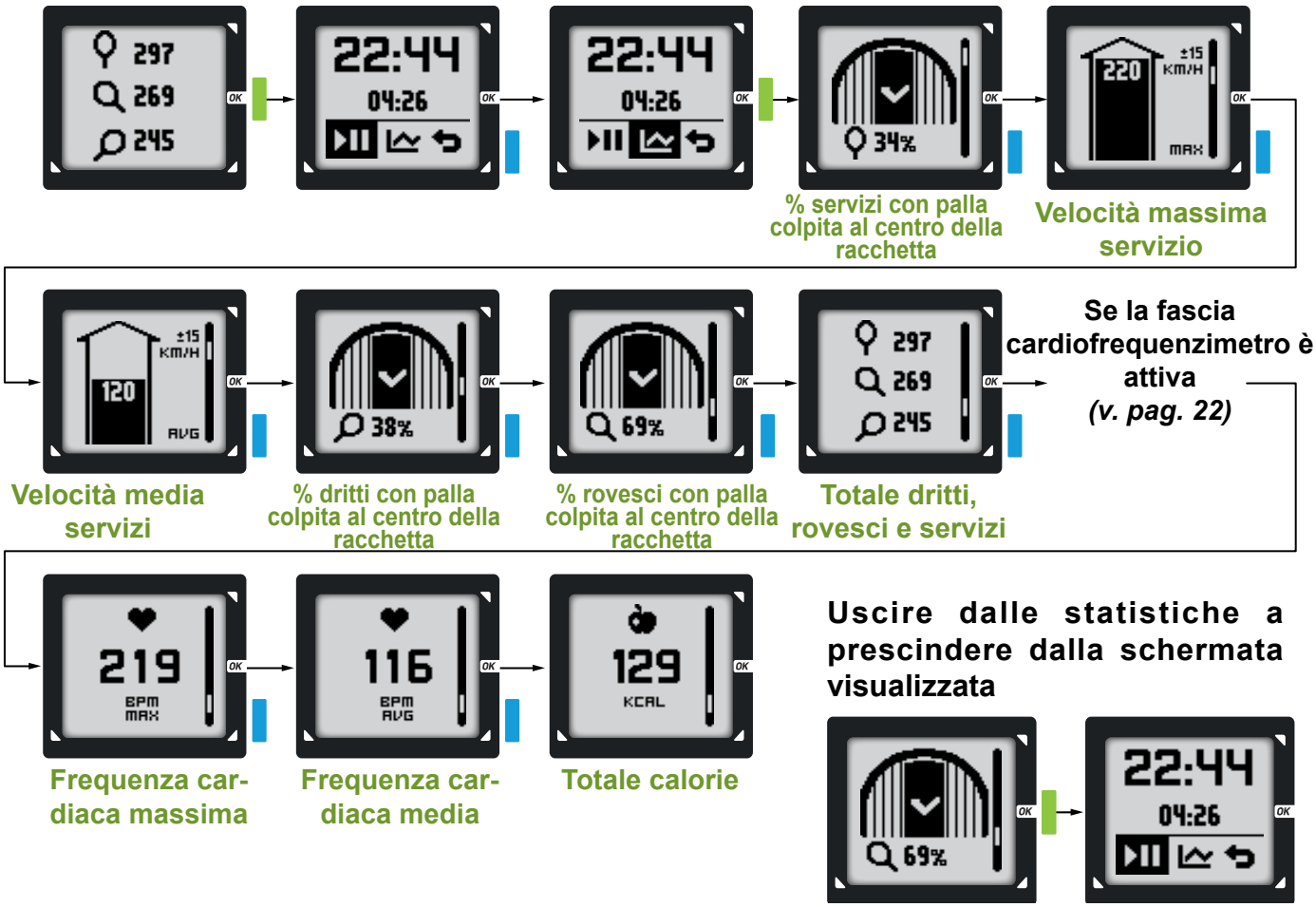
⏯ Pausa

Accedere alle statistiche

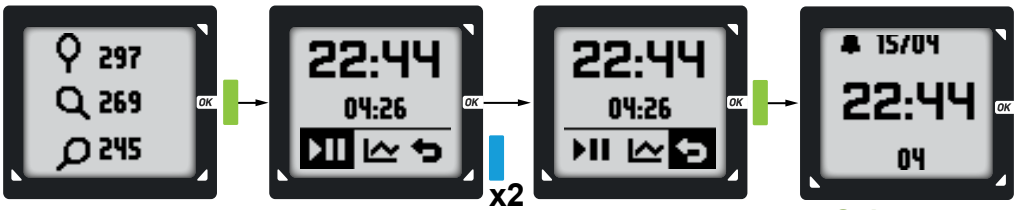
Uscire dalla modalità corrente

4.3 Accedere alle statistiche durante la modalità Allenamento

È possibile accedere alle statistiche anche al termine della seduta tramite il menu Statistica, ***v. pag. 20****.*



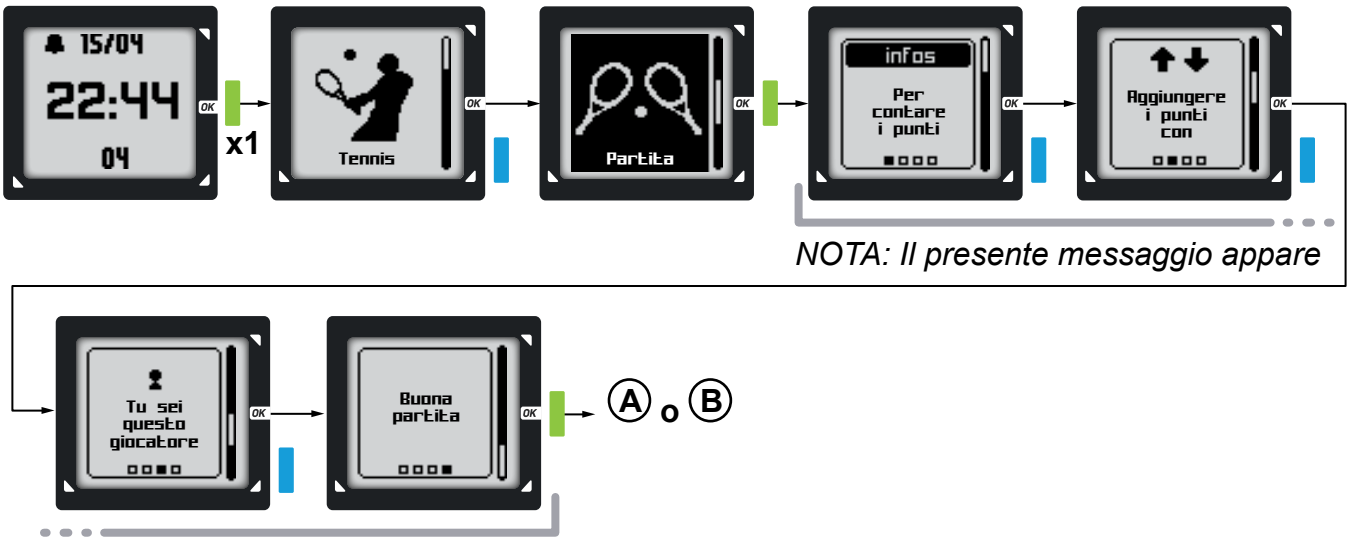
4.4 Interrompere la modalità Allenamento



5 MODALITÀ PARTITA

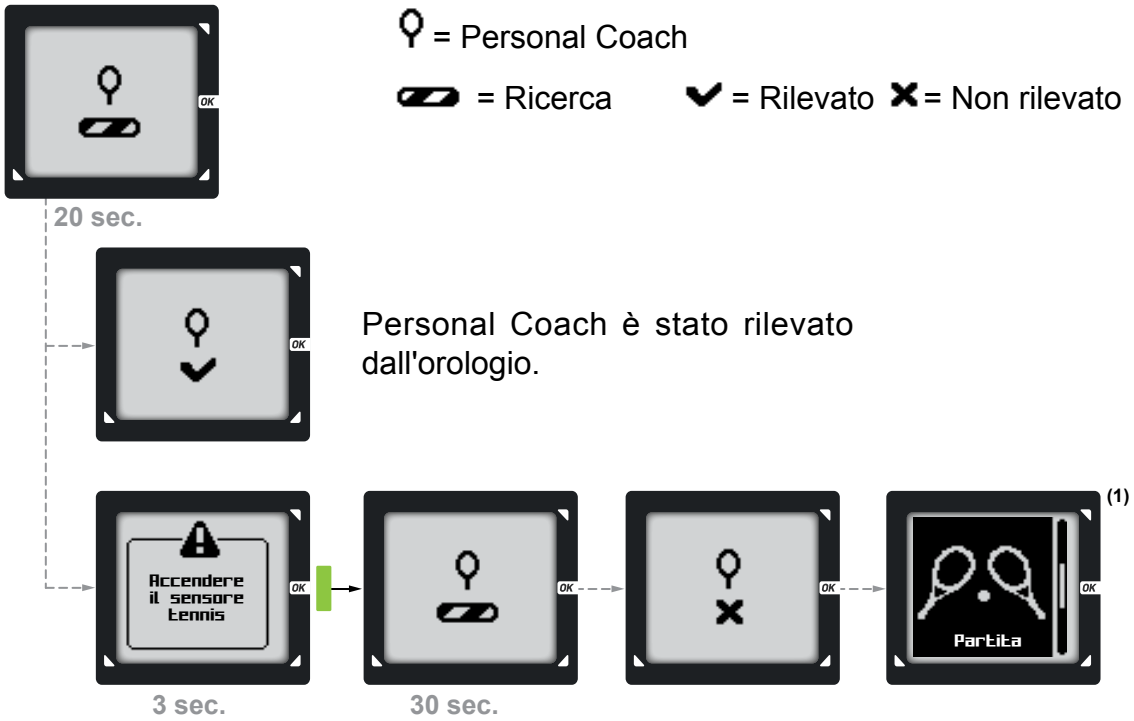
5.1 Installazione

Prima di avviare la modalità Partita installare Personal Coach sulla racchetta, ***v. pag. 5***.



solo le prime 3 volte che si avvia la modalità Partita.

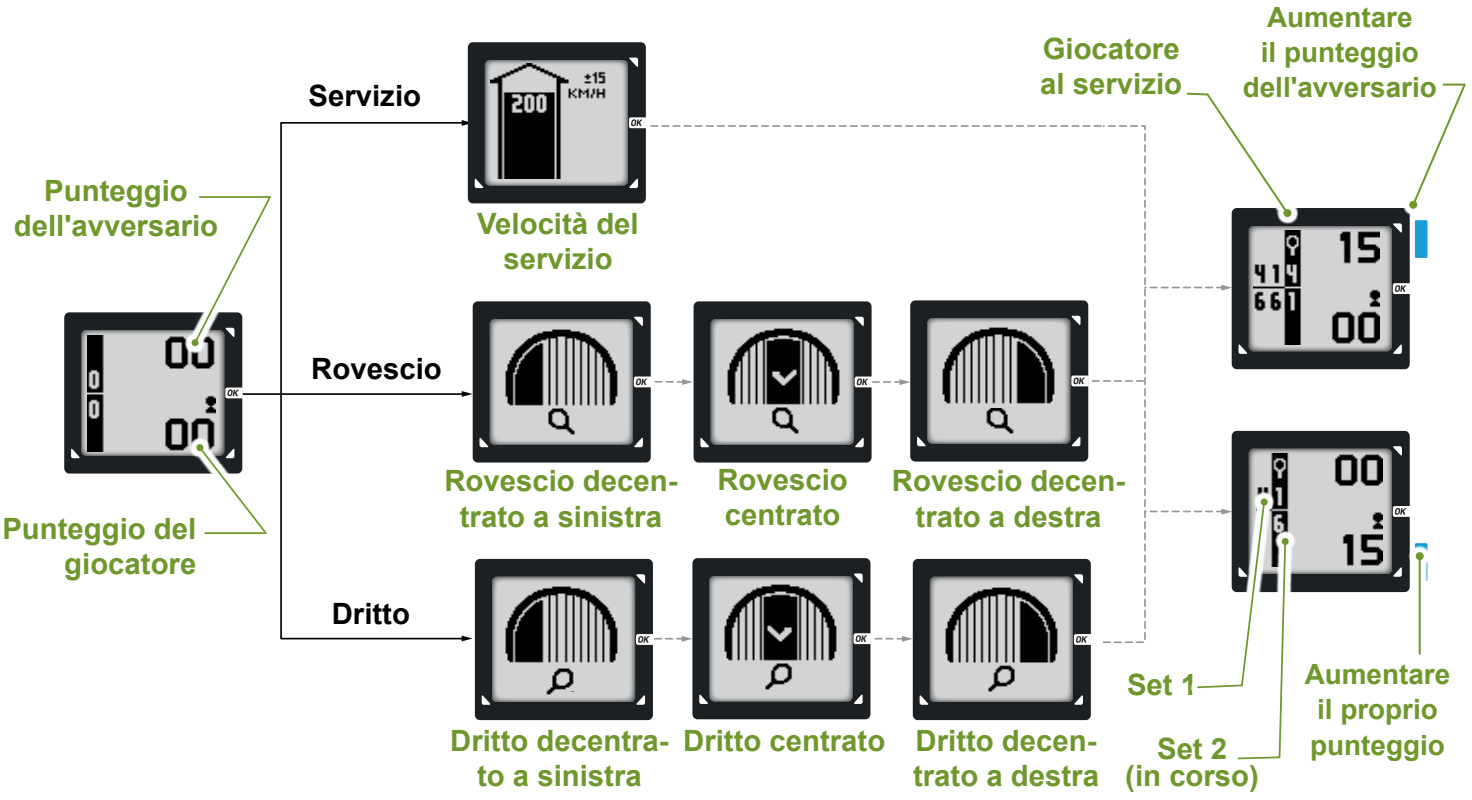
Ⓐ Collegare l'orologio a Personal Coach



(1) Personal Coach non è stato rilevato dall'orologio; controllare che Personal Coach sia acceso prima di avviare una nuova ricerca.
Se anche dopo aver ripetuto la procedura Personal Coach non è rilevato dall'orologio, consultare il paragrafo relativo all'assistenza tecnica a ***pag. 26.***

5.2 Avviare la modalità Partita

5.2.1 Giocare



5.2.2 Pausa

PAUSA

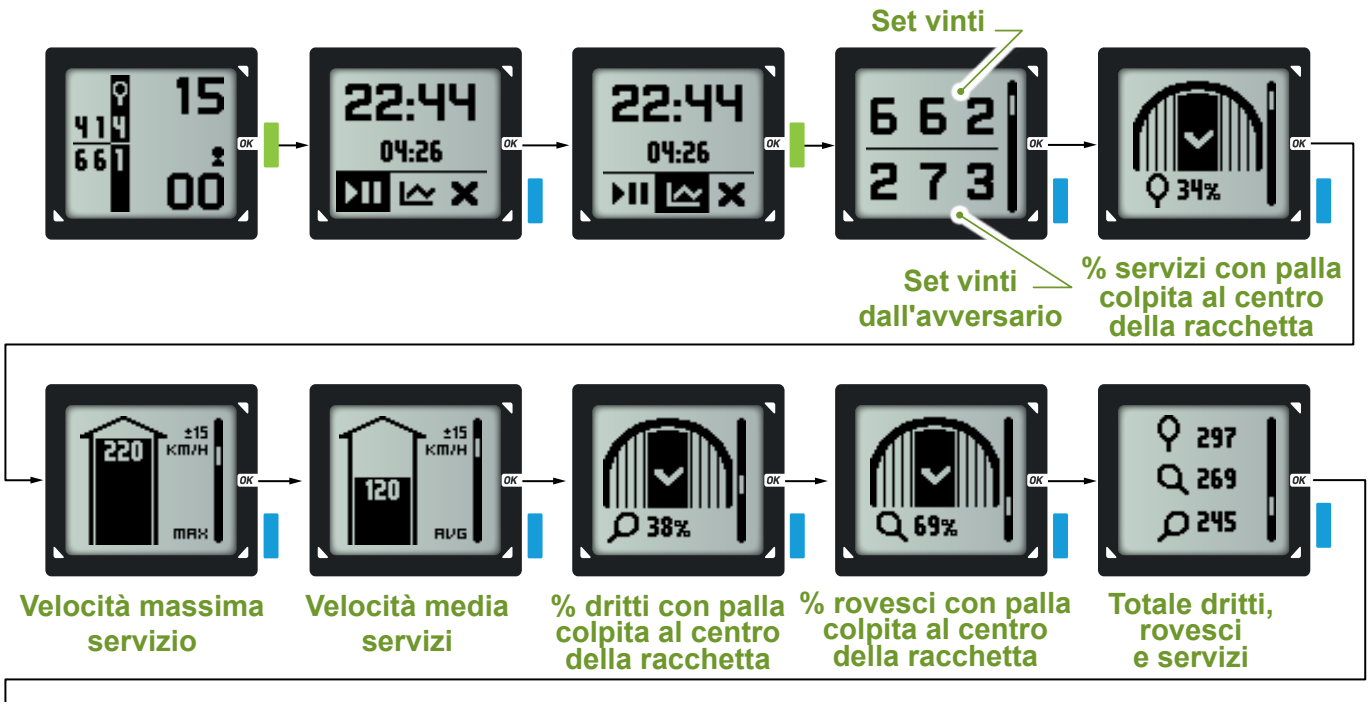
Pausa

Accedere alle statistiche

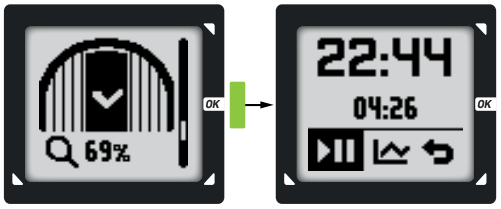
Uscire dalla modalità corrente

5.3 Accedere alle statistiche durante la modalità Partita

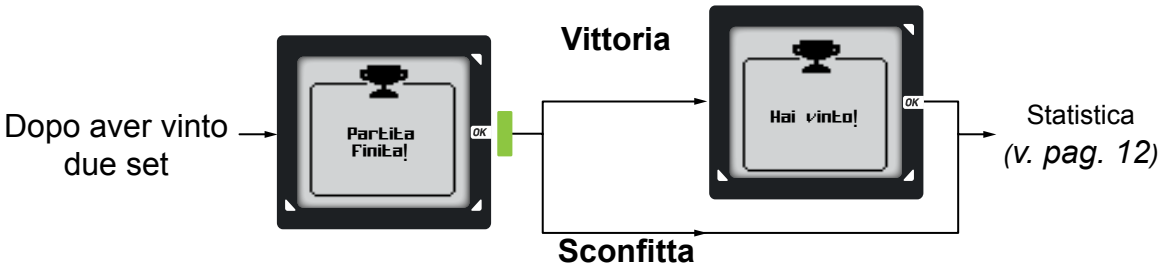
È possibile accedere alle statistiche anche al termine della partita tramite il menu Statistica, ***v. pag. 20****.*


Set vinti
Set vinti dall'avversario
% servizi con palla colpita al centro della racchetta
Velocità massima servizio
Velocità media servizi
% dritti con palla colpita al centro della racchetta
% rovesci con palla colpita al centro della racchetta
Totale dritti, rovesci e servizi

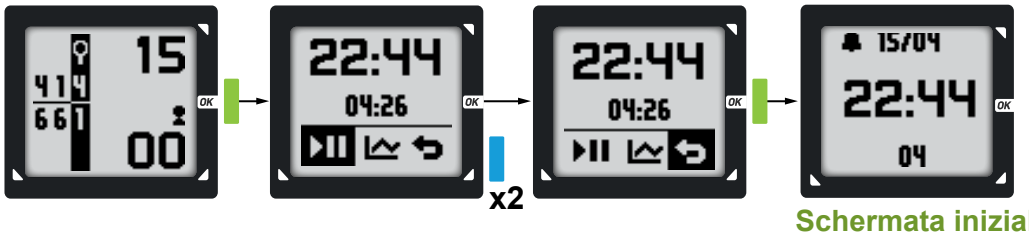
Uscire dalle statistiche a prescindere dalla schermata visualizzata



5.4 Interrompere la modalità Partita



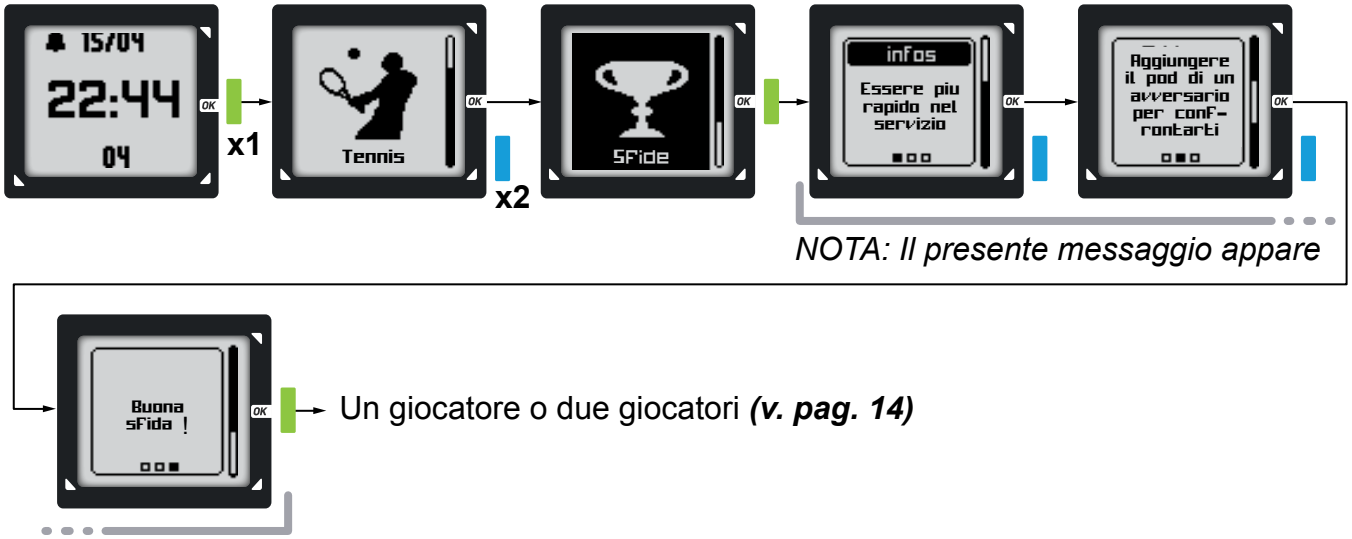
È possibile interrompere la partita in qualsiasi momento.



6 MODALITÀ SFIDA

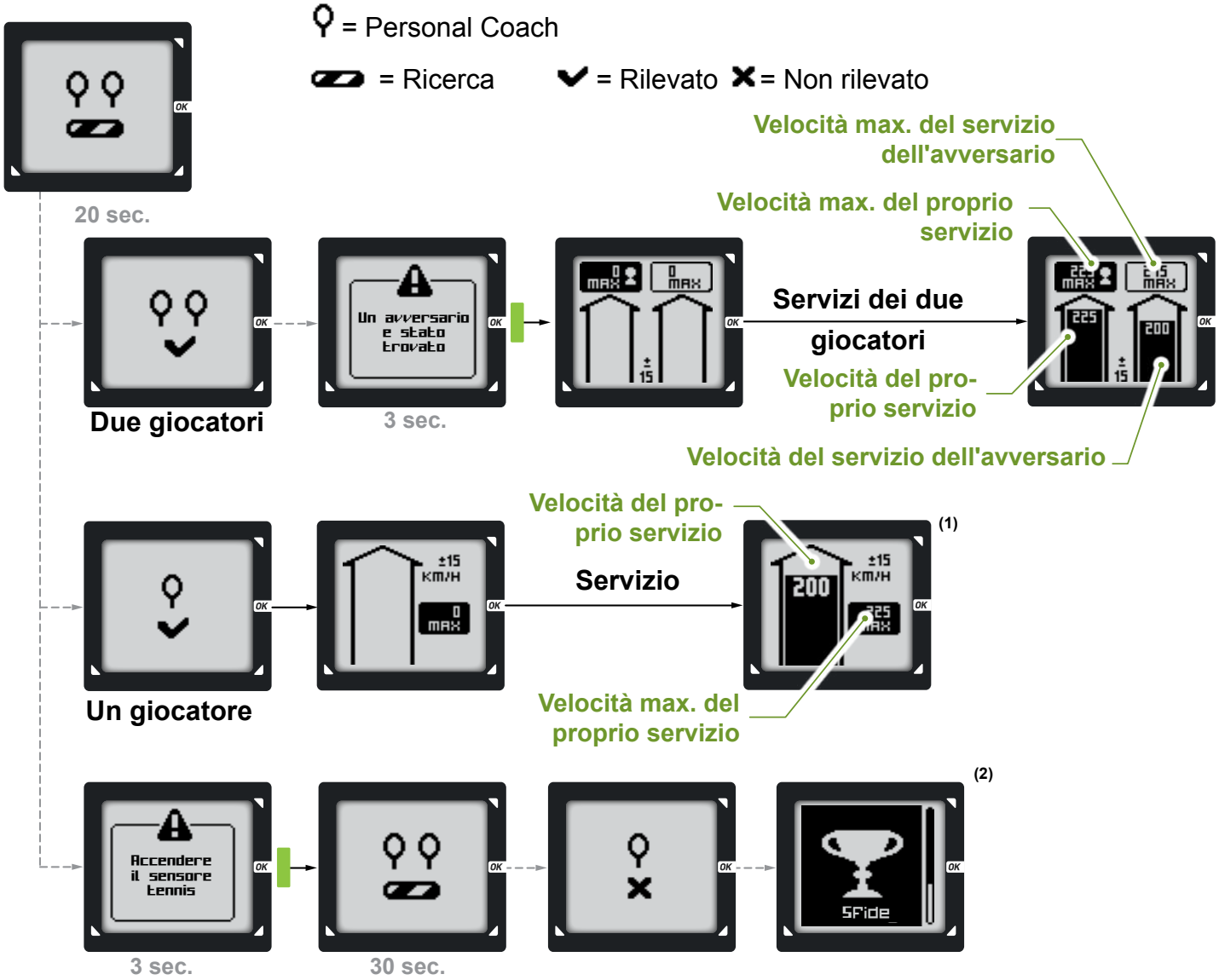
6.1 Installazione

Prima di avviare la modalità Sfida installare Personal Coach sulla racchetta, ***v. pag. 5***.



solo le prime 3 volte che si avvia la modalità Sfida.

6.2 Sfida



(1) Se l'orologio rileva un solo Personal Coach, verrà selezionata automaticamente la modalità Un giocatore.

(2) Se Personal Coach non è stato rilevato dall'orologio, controllare che Personal Coach sia acceso prima di avviare una nuova ricerca.
Se anche dopo aver ripetuto la procedura Personal Coach non è rilevato dall'orologio, consultare il paragrafo relativo all'assistenza tecnica a ***pag. 26.***

6.3 Pausa

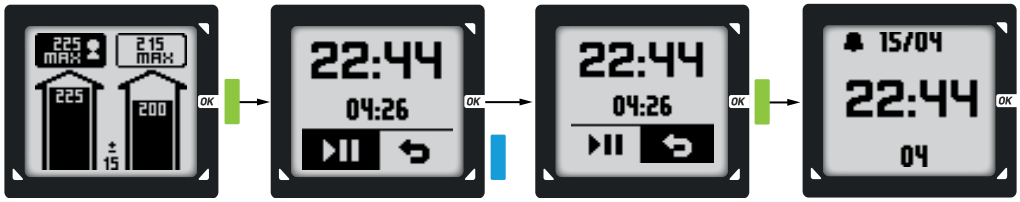
PAUSA

Pausa

Accedere alle statistiche

Uscire dalla modalità corrente

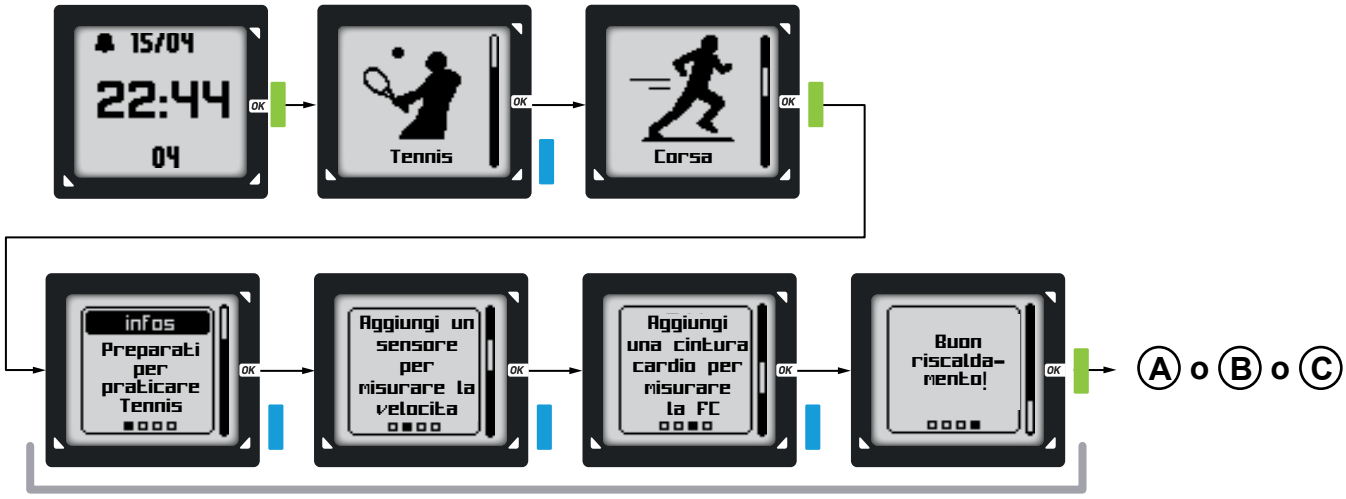
6.4 Interrompere la modalità Sfida



Schermata iniziale

7 MODALITÀ CORSA

7.1 Installazione

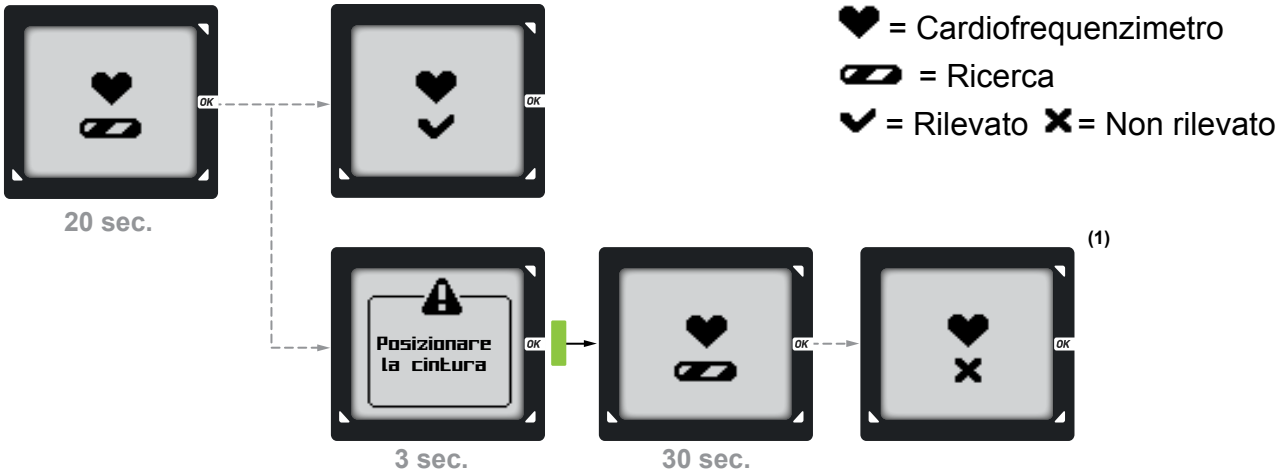


NOTA: Il presente messaggio appare solo le prime 3 volte che si avvia la modalità Corsa.

Ⓐ Disponibile solo con cardiofrequenzimetro collegato

Installare la fascia cardiofrequenzimetro.

Attivare la fascia cardiofrequenzimetro, ***v. pag. 22***

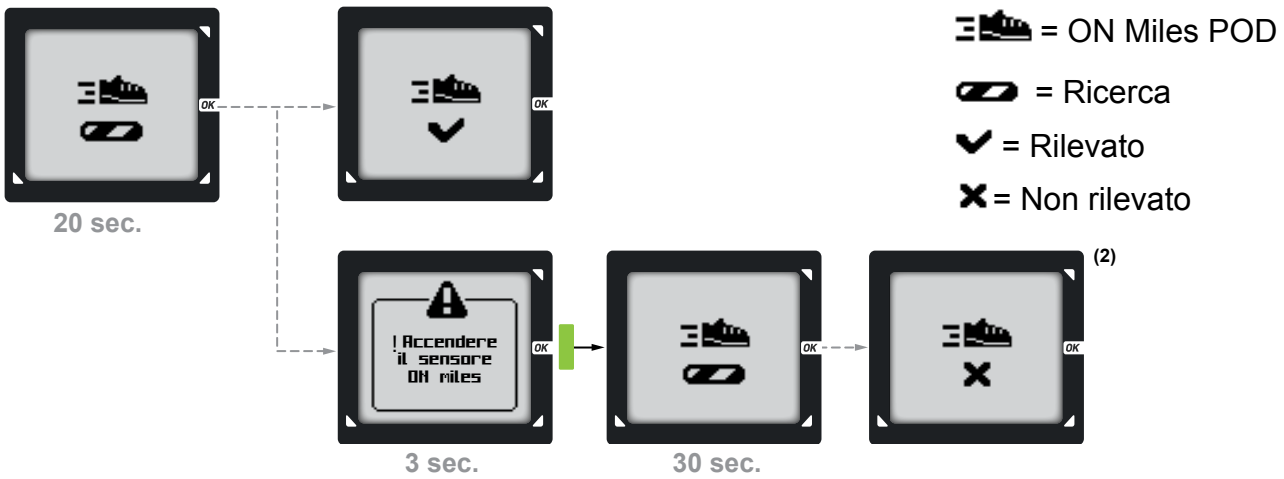


(1) Se la fascia cardiofrequenzimetro non viene rilevata, controllare che sia installata correttamente. La modalità Corsa può essere avviata anche se il cardiofrequenzimetro non è stato rilevato, ***v. pag. 17.*** In tal caso le informazioni relative al ritmo cardiaco non saranno visualizzate.

Ⓑ Disponibile solo con ON miles POD collegato

Installare ON miles POD.

Attivare ON miles POD, ***v. pag. 22***



(2) Se ON miles POD non viene rilevato, controllare che sia installato correttamente.
La modalità Corsa può essere avviata anche se ON miles POD non è stato rilevato, ***v. pag. 17.***
In tal caso le informazioni relative a velocità, distanza e cadenza non saranno visualizzate.

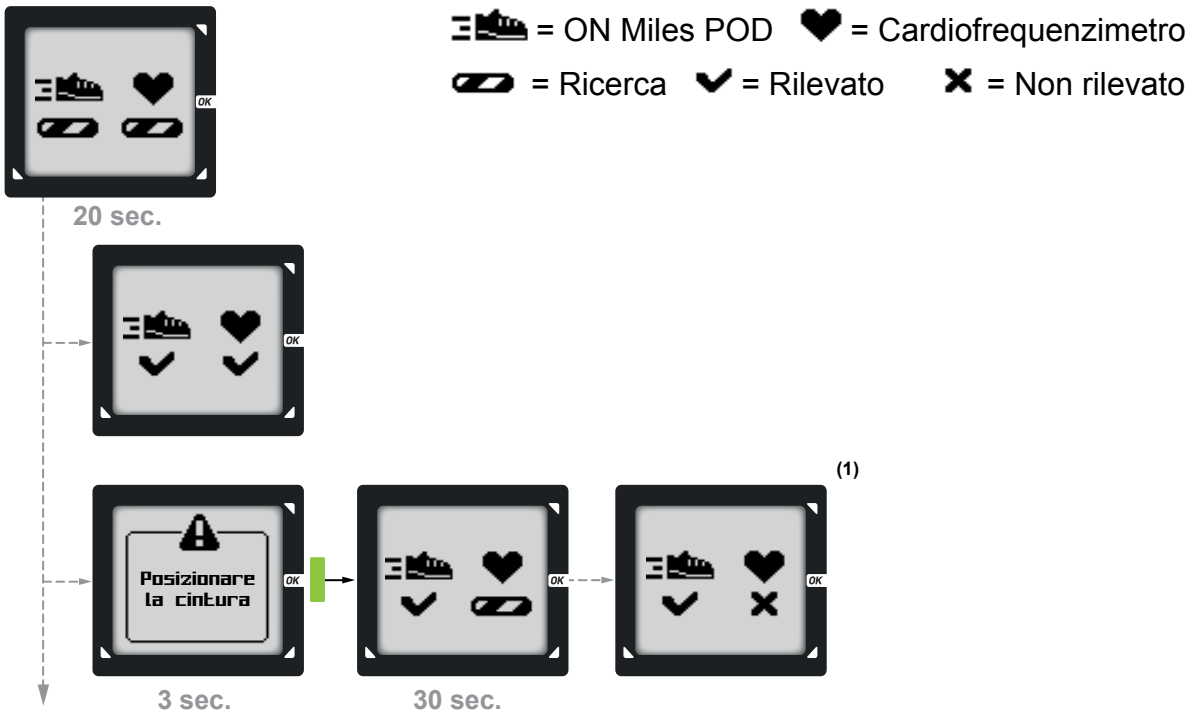
Ⓒ Disponibile solo con cardiofrequenzimetro e ON miles POD collegati

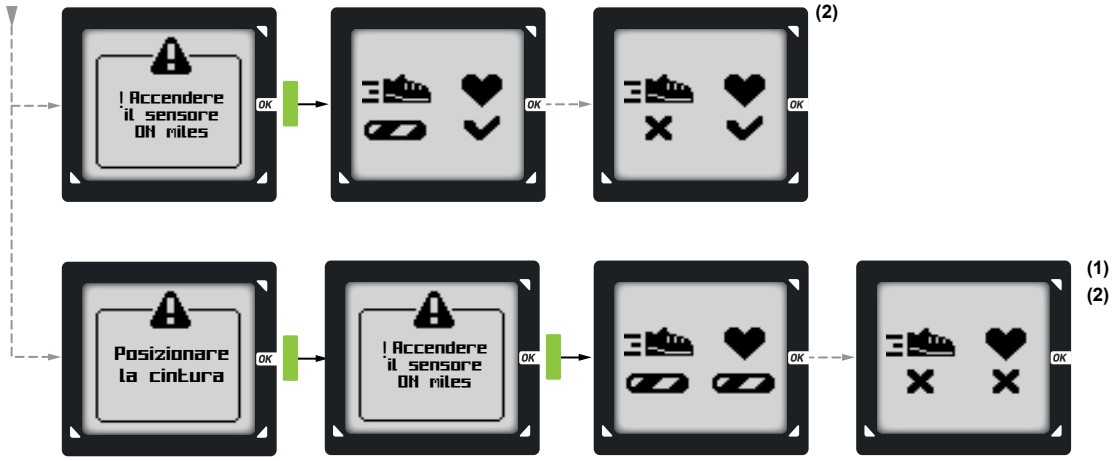
Installare la fascia cardiofrequenzimetro.

Attivare la fascia cardiofrequenzimetro, ***v. pag. 22***.

Installare ON miles POD.

Attivare ON miles POD, ***v. pag. 22***

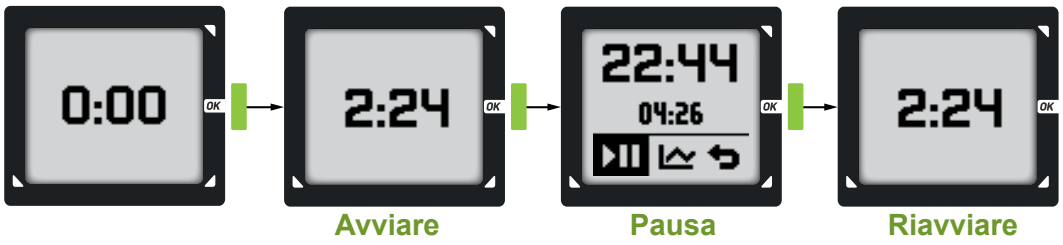




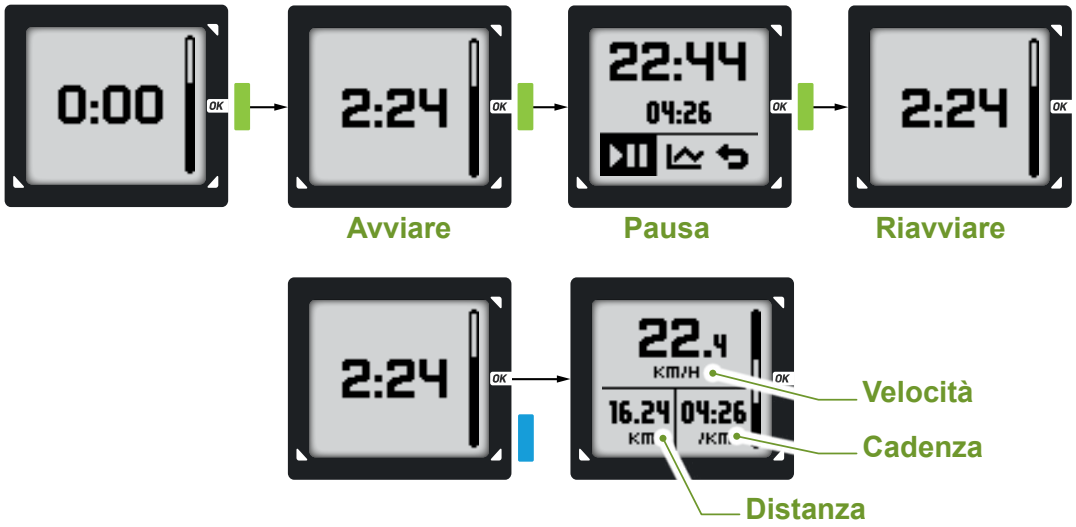
(1) Se la fascia cardiofrequenzimetro non viene rilevata, controllare che sia installata correttamente. La modalità Corsa può essere avviata anche se il cardiofrequenzimetro non è stato rilevato, ***v. pag. 18.*** In tal caso le informazioni relative al ritmo cardiaco non saranno visualizzate.
(2) Se ON miles POD non viene rilevato, controllare che sia installato correttamente. La modalità Corsa può essere avviata anche se ON miles POD non è stato rilevato, ***v. pag. 18.*** In tal caso le informazioni relative a velocità, distanza e cadenza non saranno visualizzate.

7.2 Avviare la modalità Corsa

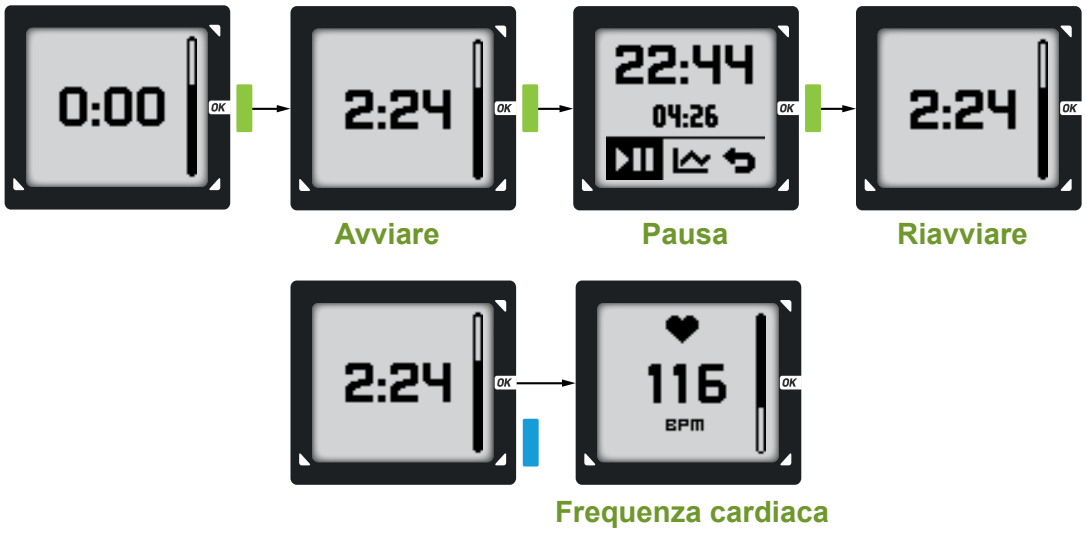
7.2.1 Solo cronometro (senza cardiofrequenzimetro e ON miles POD collegati)



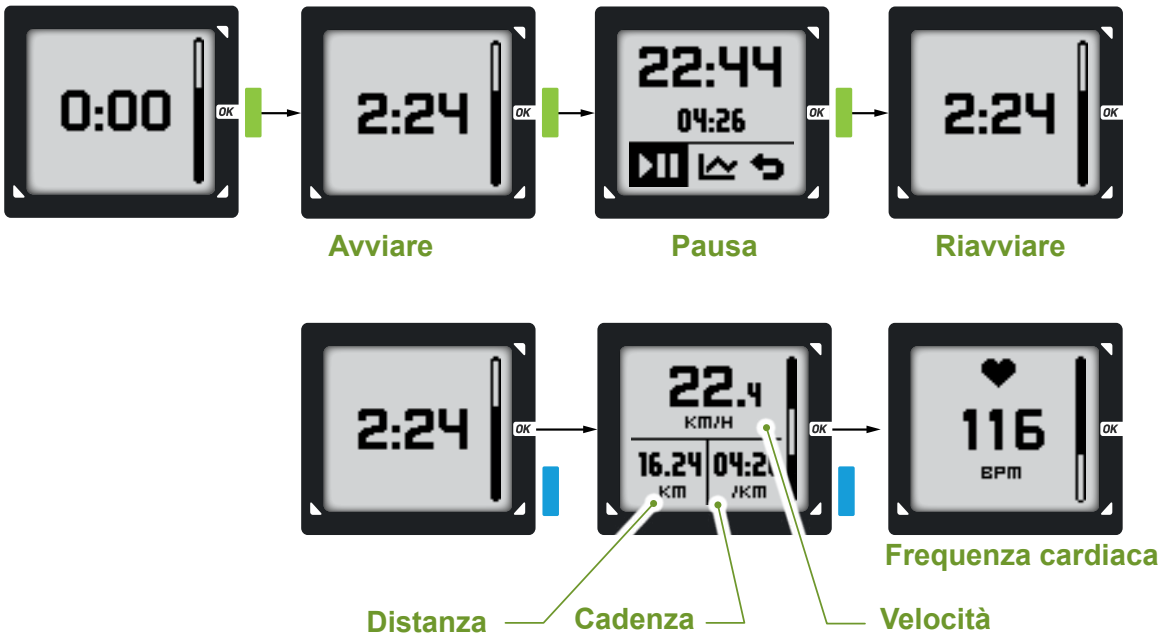
7.2.2 Solo ON miles POD (senza cardiofrequenzimetro collegato)



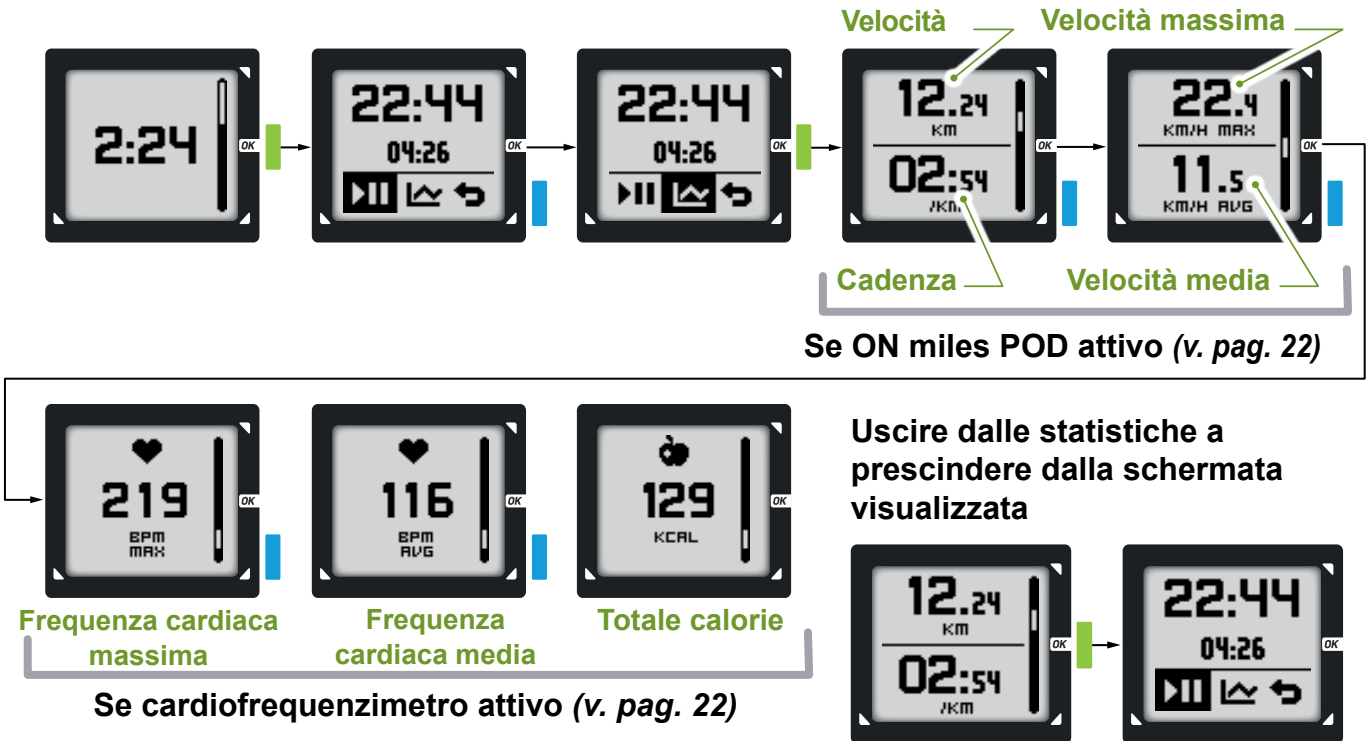
7.2.3 Solo cardiofrequenzimetro (senza ON miles POD collegato)



7.2.4 Con ON miles POD e cardiofrequenzimetro collegati

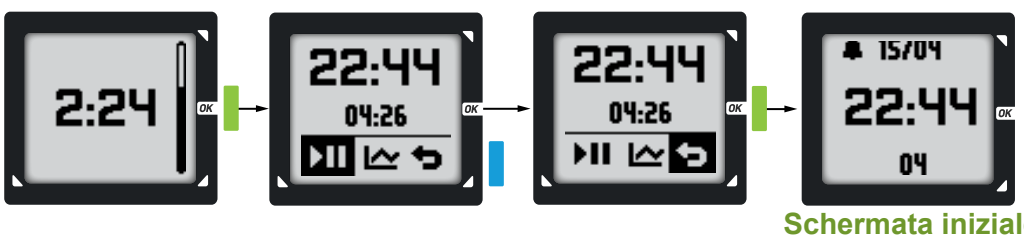


7.3 Accedere alle statistiche



Uscire dalle statistiche a prescindere dalla schermata visualizzata

7.4 Interrompere la modalità Corsa



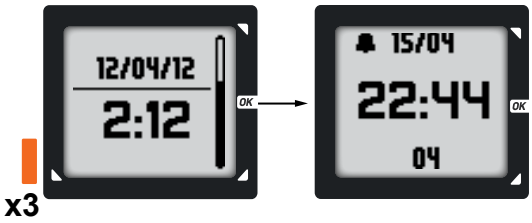
8 STATISTICA

8.1 Risultati modalità Allenamento in breve

V. pag. 9

Vengono salvate le ultime 5 sedute. Le sedute precedenti sono cancellate automaticamente.

Uscire dalla statistica visualizzata

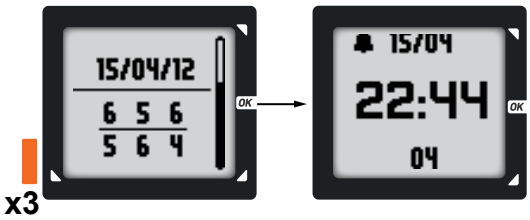


8.2 Risultati modalità Partita in breve

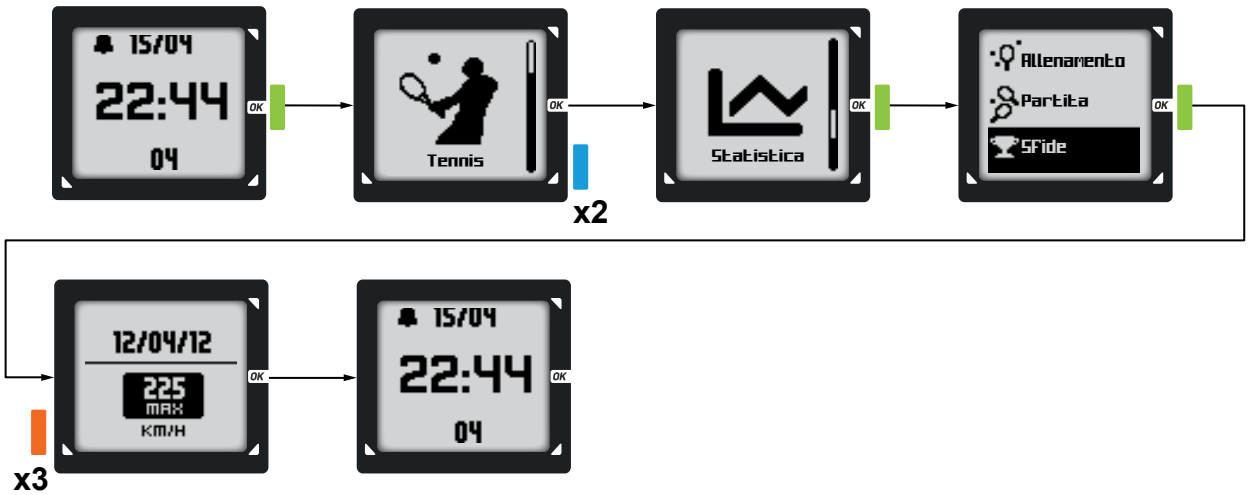
V. pag. 12.

Vengono salvate le ultime 5 sedute. Le sedute precedenti sono cancellate automaticamente.

Uscire dalla statistica visualizzata



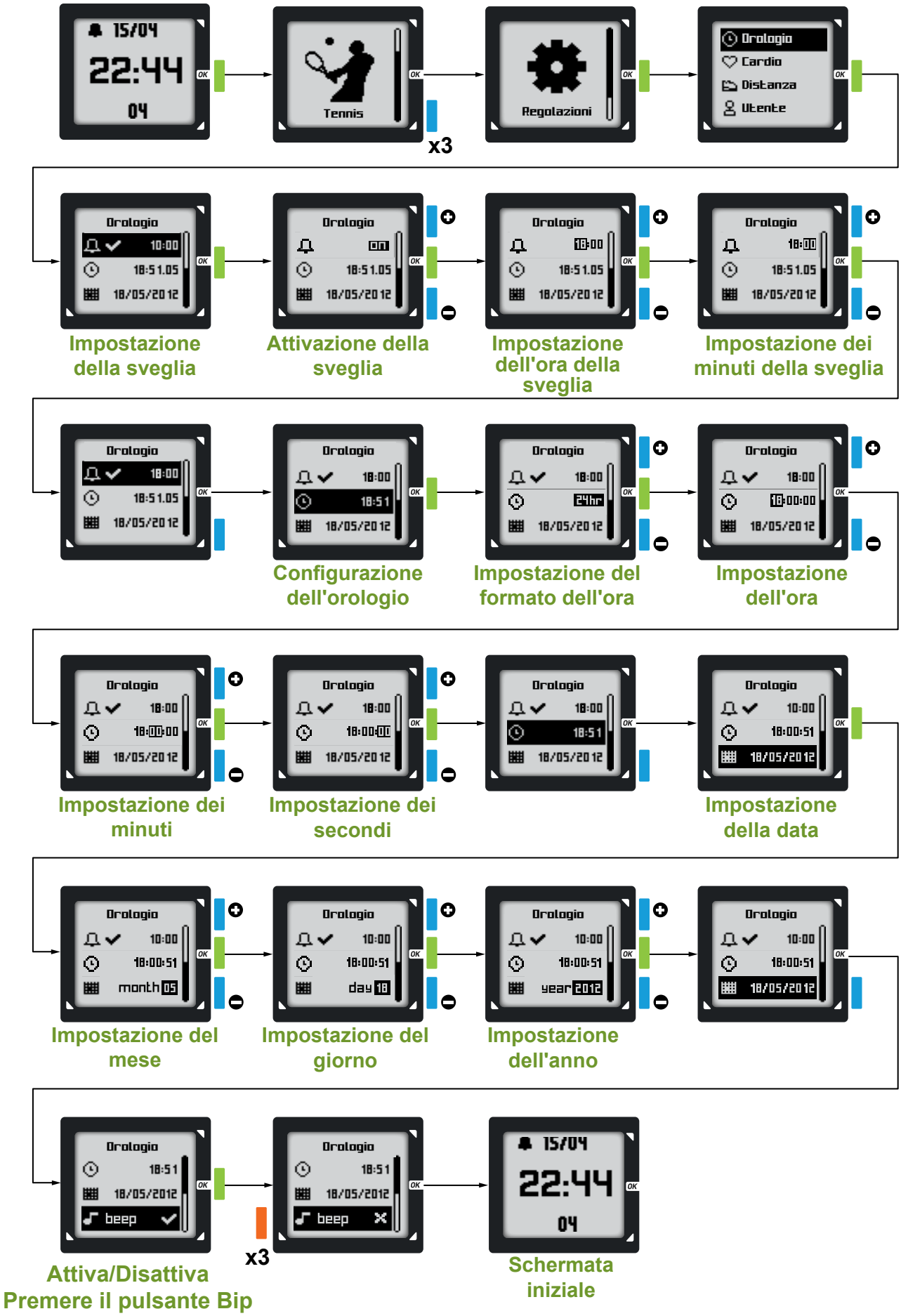
8.3 Risultati modalità Sfida in breve



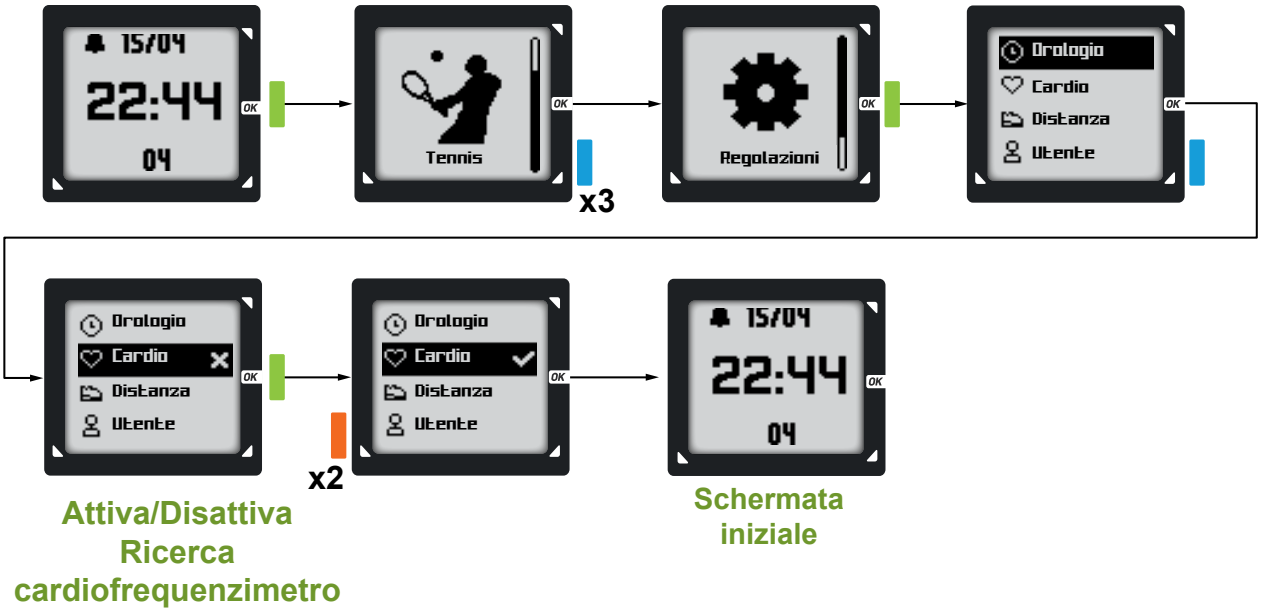
Viene salvata solo la seduta durante la quale è stato fatto registrare il servizio più veloce.

9 REGOLAZIONI

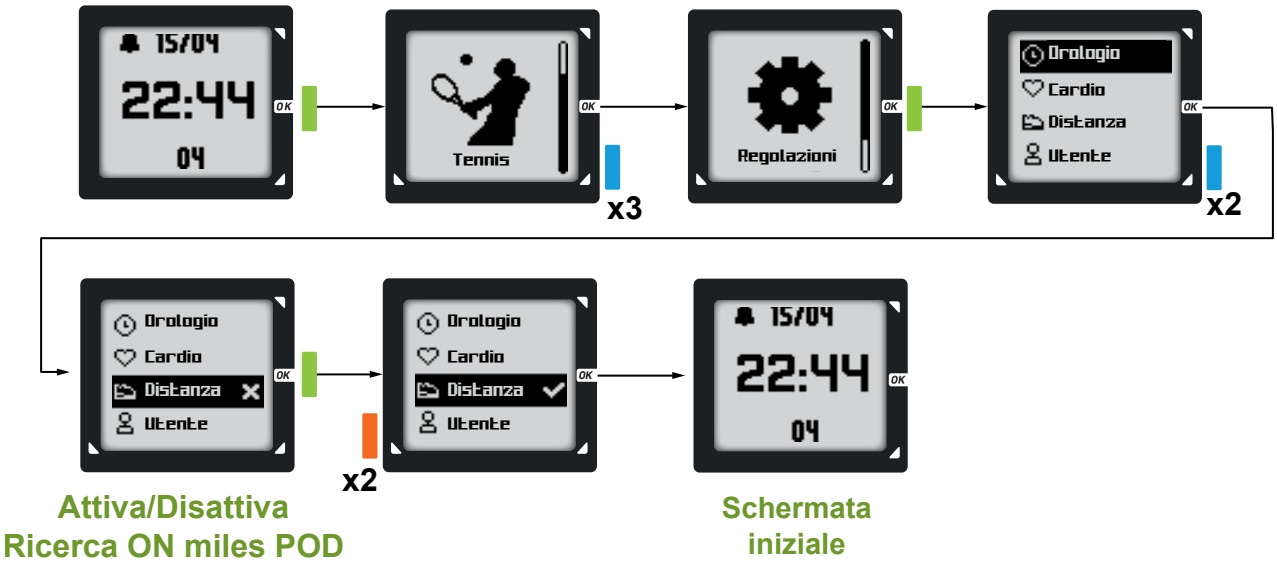
9.1 Impostazione dell'orologio



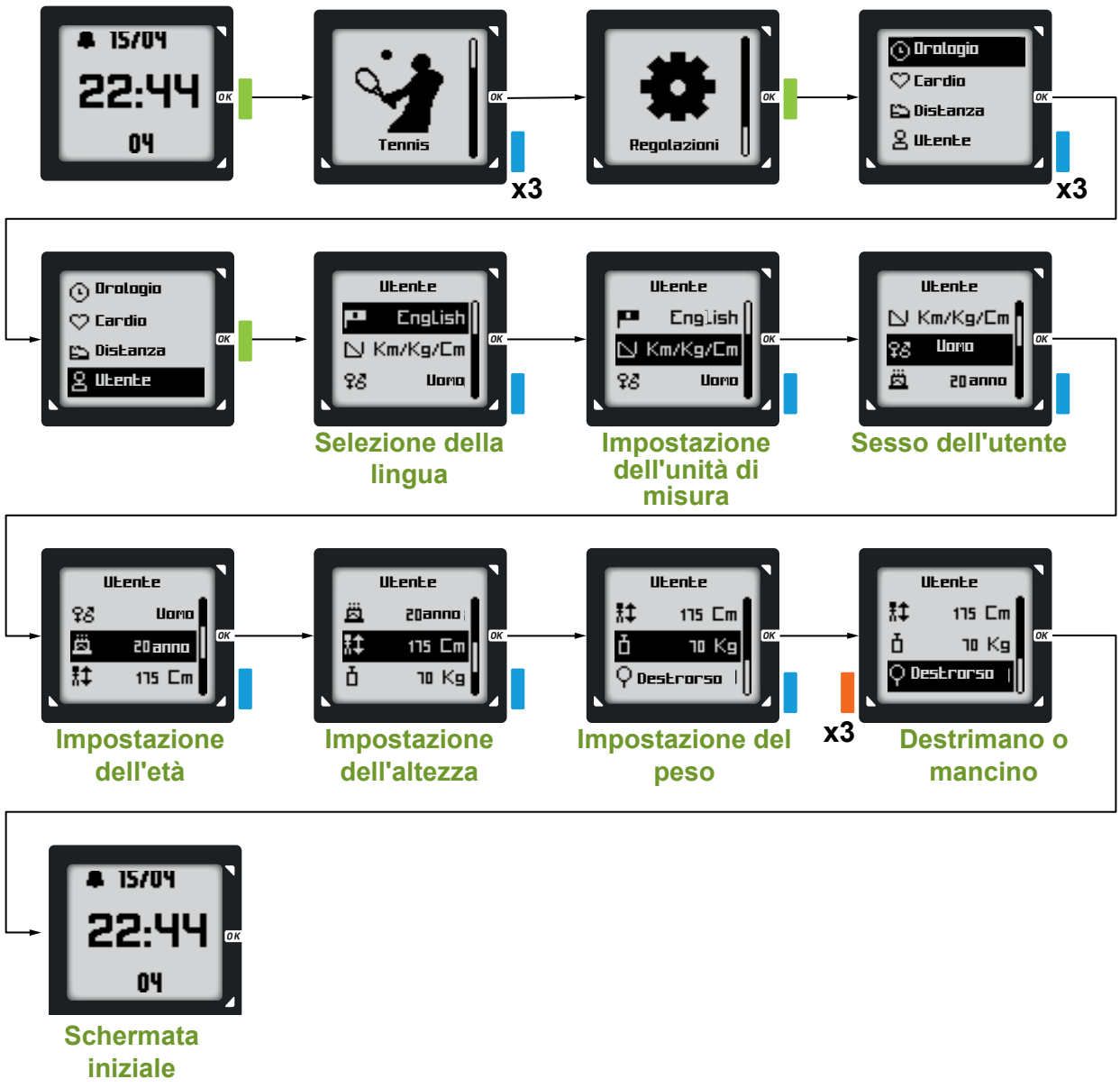
9.2 Attivazione / disattivazione della fascia cardiofrequenzimetro



9.3 Attivazione / disattivazione di ON miles POD



9.4 Regolazioni utente



I comandi da utilizzare per modificare le regolazioni utente sono identici a quelli usati per regolare le impostazioni dell'orologio, ***v. pag. 21****.*

10 NOTIFICHE

10.1 Frequenza cardiaca massima

La frequenza cardiaca massima viene calcolata in base a età, peso, altezza e sesso dell'utente, ***v. Regolazioni utente a pag. 23.***

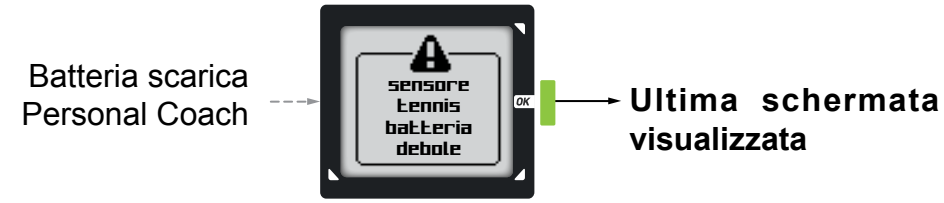
Se frequenza cardiaca > frequenza cardiaca massima

3 sec.

10.2 Personal Coach non rilevato

Durante un allenamento, una partita o una sfida:

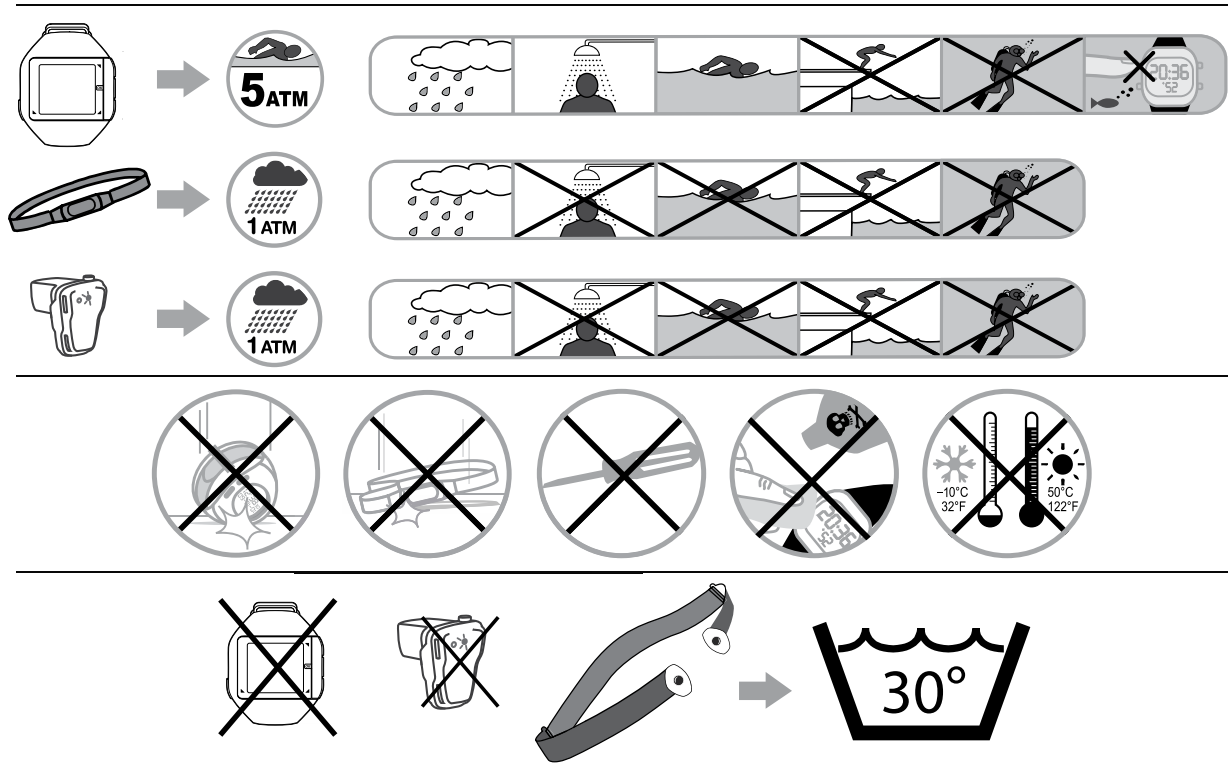
10.3 Batteria scarica



Sostituire la pila di Personal Coach.

Sostituire la pila dell'orologio ***v. p. 29.***

11 AVVERTENZE D'USO



L'orologio è stato progettato per essere indossato al polso mentre si gioca a tennis e per essere utilizzato con un clima temperato.

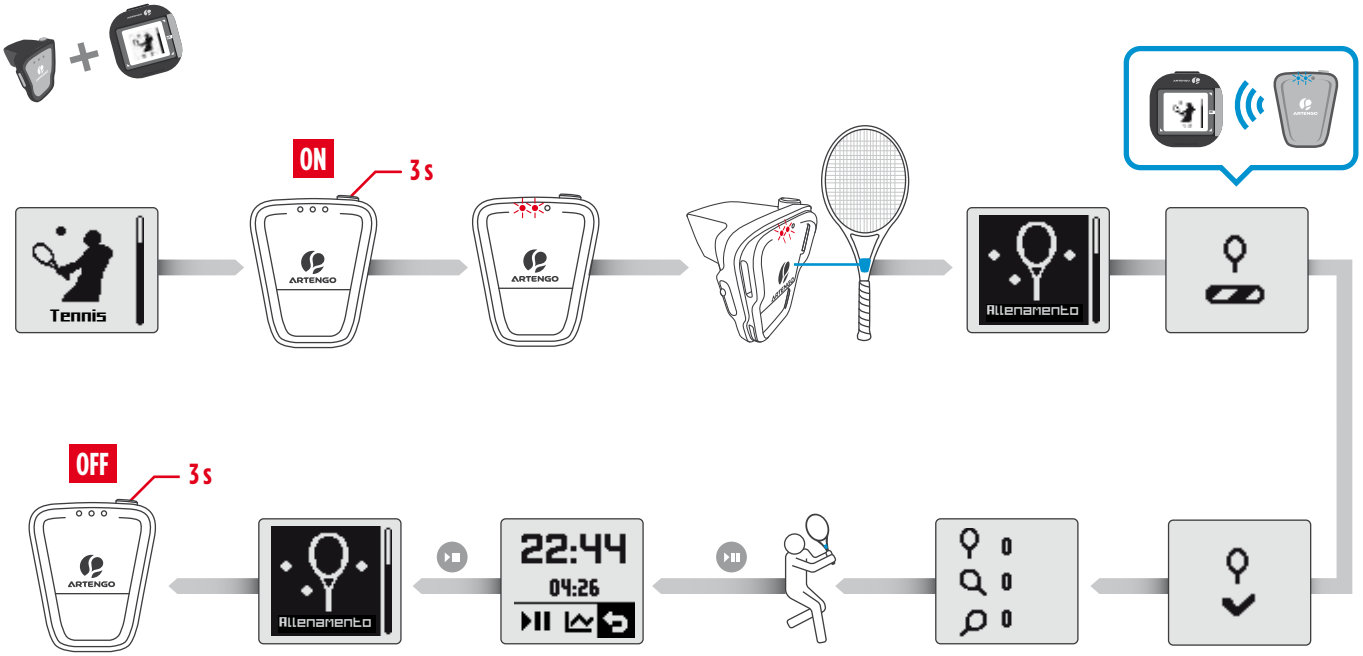
Il presente dispositivo è progettato per un uso di tipo sportivo non professionistico. Il presente dispositivo non è un dispositivo medico. Le informazioni fornite dal dispositivo e dal relativo manuale di istruzioni hanno carattere puramente indicativo e possono essere utilizzate per il follow-up di un'eventuale patologia solo dopo aver consultato un medico e aver ottenuto il suo benestare. Gli sportivi in buona salute devono essere consapevoli che la definizione della frequenza cardiaca massima e dei livelli di allenamento personali sono elementi fondamentali nella preparazione di un programma di allenamento efficace e privo di rischi.

Per definire una frequenza cardiaca massima, dei limiti cardiaci e una frequenza e una durata dell'attività fisica adatti alla propria età, alla propria condizione fisica e ai propri obiettivi, si consiglia di consultare un medico o un professionista della salute.
Infine, a causa delle possibili interferenze che potrebbero essere causate dal sistema di trasmissione radio, si sconsiglia ai portatori di pacemaker di utilizzare cardiofrequenzimetri che sfruttino tale tecnologia. Il mancato rispetto di tali precauzioni può comportare rischi per la vita dell'utente.

12 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

12.4 Rilevamento sensore Personal Coach

Per rilevare Personal Coach:
- Collocare Personal Coach accanto all'orologio (< di 1 metro).
- Accendere il sensore Personal Coach (premere e tenere premuto per 3 sec.).



12.1 Ritmo cardiaco anomalo

Controllare che la fascia sia indossata correttamente e che i sensori siano inumiditi.
Le interferenze presenti nell'ambiente dovute alle perturbazioni elettromagnetiche possono rendere temporaneamente instabili o inesatte le rilevazioni delle pulsazioni cardiache. La maggior parte delle volte tali interferenze si verificano in prossimità di linee di alta tensione, catenarie, semafori, televisori, motori, automobili, alcuni tipi di dispositivi a motore per la pratica di sport, telefoni cellulari, schermi di computer, forni a microonde o mentre si passa attraverso un metal detector.

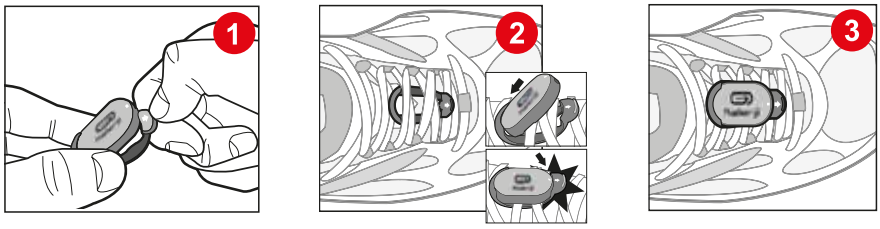
Il rilevamento delle pulsazioni cardiache può essere alterato anche da altre cause:

- Si è abbinati al cardiofrequenzimetro di un altro utente. Allontanarsi di più di 10 metri dagli altri utenti e ripetere la procedura di abbinamento.
- Si indossano vestiti che sbattono contro il cardiofrequenzimetro o che sono particolarmente carichi di energia elettrostatica.
- Si è particolarmente villosi.
- La fascia è sporca.

Nel caso in cui le pulsazioni cardiache vengano rilevate in modo instabile, controllare innanzitutto che all'origine del problema non risieda una delle suddette cause.

12.2 Velocità e distanza anomale

La distanza segnalata dall'orologio non corrisponde alla distanza reale nota:
- Controllare che l'accelerometro sia posizionato correttamente sulla scarpa.
- Inserire il clip per i lacci sotto i lacci stessi nel senso della lunghezza, facendo attenzione a collocarlo sulla parte più piatta della scarpa (qualora si formasse un angolo maggiore di 30° rispetto al piano orizzontale la precisione della misurazione potrebbe essere compromessa).
- Inserire l'accelerometro (capsula ovale) nella cavità posteriore del clip per i lacci, facendo in modo che la tacca che permette di agganciare l'accelerometro sia rivolta in avanti.
- Premere contemporaneamente la parte anteriore del clip per i lacci e quella dell'accelerometro in modo da agganciare il dispositivo nell'apposito alloggiamento del clip.
- Stringere i lacci della scarpa in modo da non far spostare l'accelerometro.



12.3 Pila orologio scarica

: La pila è quasi scarica e deve essere sostituita.
L'orologio avverte l'utente anche quando è la pila del Personal Coach a essere scarica (notifica batteria scarica + simbolo).

La durata di vita delle pile varia a seconda di come viene utilizzato il dispositivo.

Consultare FAQ e video relativi al prodotto sul sito internet www.artengo.com.

13 CARATTERISTICHE TECNICHE

	Orologio
Impermeabilità	5 ATM (impermeabile alla pioggia e agli schizzi d'acqua)
Autonomia con 3 sedute a settimana (3 ore di utilizzo a settimana) Autonomia con una seduta a settimana (1 ora di utilizzo a settimana)	2 anni 3 anni
Protocollo di comunicazione con Personal Coach	ANT+
Temperatura di funzionamento	da -10°C a 60°C
Pile	CR 2032
Peso	66 g

14 GARANZIE

OXYLANE garantisce al primo acquirente di questo prodotto che lo stesso è esente da difetti di materiali o fabbricazione. Questo prodotto è garantito per due anni a partire dalla data d'acquisto. Conservate lo scontrino che è la vostra prova di acquisto.

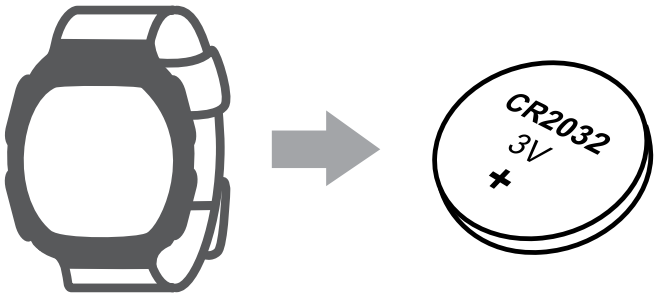
La garanzia non copre:

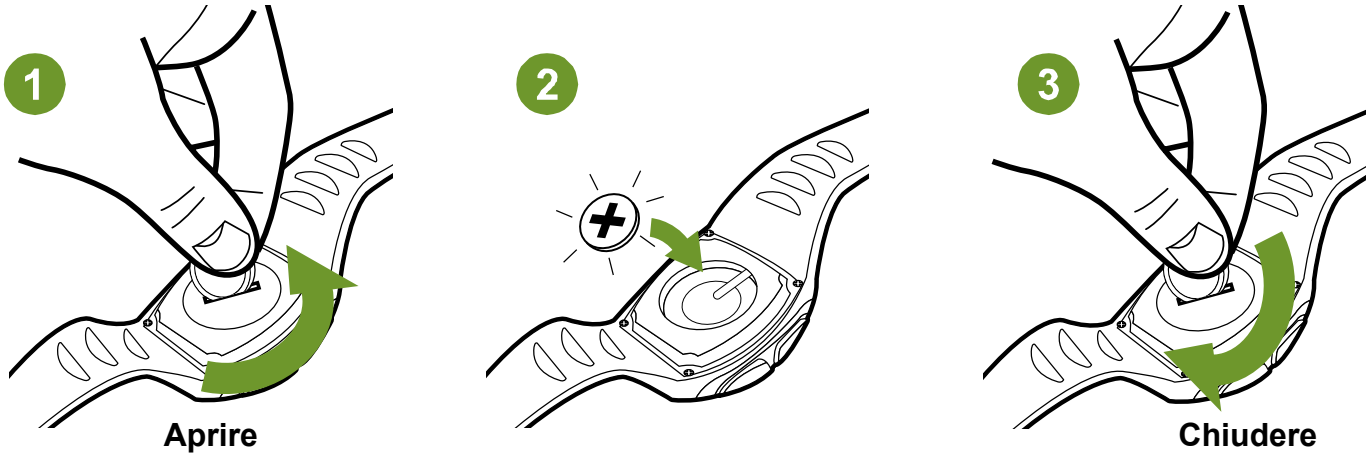
• i danni dovuti a un errato utilizzo, all'inosservanza delle precauzioni d'uso o agli incidenti, a una manutenzione scorretta o a un utilizzo commerciale del prodotto;
• i danni causati da riparazioni effettuate da persone non autorizzate da OXYLANE.
• le pile, le casse incrinate o rotte o che presentano tracce di urti.

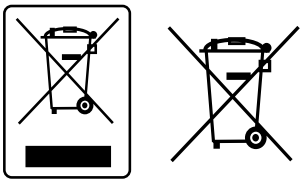
Durante il periodo di garanzia, l'apparecchio è riparato gratuitamente da un servizio di assistenza autorizzato o sostituito a titolo gratuito (a discrezione del distributore).

15 SOSTITUZIONE DELLE PILE

15.1 Sostituire la pila dell'orologio







Il simbolo “pattumiera sbarrata” significa che questo prodotto e le sue pile non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Necessitano di una raccolta differenziata speciale Riportate le pile e il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà
la protezione dell’ambiente e della salute.

Il presente dispositivo è conforme al paragrafo 15 del regolamento FCC. Il suo funzionamento è sottoposto alle due condizioni seguenti:
- 1 Il dispositivo non deve poter produrre interferenze nocive.
- 2 Il dispositivo deve accettare le interferenze ricevute, ivi comprese quelle che potrebbero causare un eventuale funzionamento anomalo dello stesso.

Il presente dispositivo è stato testato e riconosciuto conforme ai limiti dei dispositivi digitali di classe B, conformemente al paragrafo 15 del regolamento FCC.
Tali limiti hanno come obiettivo quello di fornire un'adeguata protezione dalle interferenze nocive nell'ambito di un uso in ambiente domestico. Il presente dispositivo genera, utilizza e diffonde delle radiofrequenze e, se non installato conformemente a quanto indicato nel relativo manuale di istruzioni, può interferire con le comunicazioni radio. L'assenza totale di interferenze in una data installazione non è tuttavia garantita.

Se il dispositivo dovesse produrre interferenze che pregiudichino la ricezione dei segnali radiofonico e/o televisivo (il che può essere verificato spegnendo e poi riaccendendo il dispositivo), l'utente è invitato a porre rimedio a tali interferenze seguendo uno o più metodi indicati di seguito:
- Riorientare o spostare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collegare il dispositivo a una presa di corrente che faccia parte di un circuito elettrico diverso da quello al quale è collegato il ricevitore.
- Chiedere consiglio al rivenditore o a un installatore radio/TV esperto.

Attenzione:
Eventuali modifiche non espressamente autorizzate da Décathlon potrebbero far venire meno la validità dell'autorizzazione relativa all'uso del dispositivo rilasciata all'utente.

16 CONTATTATECI

Siamo a vostra disposizione per ascoltare i vostri feedback sulla qualità, la funzionalità o l'uso dei nostri prodotti: www.artengo.com

Ci impegniamo a rispondervi il più rapidamente possibile.